

5.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)
--------------------------------	------------------

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 966 kcal
Białko ogółem: 38,09 g
Tłuszcz: 39,78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,56 g
Węglowodany ogółem: 105,32 g
Błonnik pokarmowy: 10,13 g

6.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	¾ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU)	1 porcja (90g)
--	----------------

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 888 kcal

Białko ogółem: 34,15 g

Tłuszcz: 36,52 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,2 g

Węglowodany ogółem: 112,47 g

Błonnik pokarmowy: 13,31 g

7.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (200g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

1/2 opakowania (100ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Grysikowa, mix (SEL, GLU)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1063 kcal

Białko ogółem: 39,69 g

Tłuszcz: 40,83 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,97 g

Węglowodany ogółem: 126,11 g

Błonnik pokarmowy: 11,37 g

8.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)

1 porcja (200g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)

1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana, mix

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1101 kcal

Białko ogółem: 38,87 g

Tłuszcz: 43,63 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8,09 g

Węglowodany ogółem: 145,61 g

Błonnik pokarmowy: 14,16 g

9.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)

1 porcja (200g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 911 kcal

Białko ogółem: 36,16 g

Tłuszcz: 34,64 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,41 g

Węglowodany ogółem: 105,1 g

Błonnik pokarmowy: 10,59 g

10.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (200g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)

1 porcja (100ml)

Obiad

Zupa cukiniowa z ziemniakami, niezabielana, mix (SEL)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 973 kcal

Białko ogółem: 39,25 g

Tłuszcz: 38,35 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,69 g

Węglowodany ogółem: 125,18 g

Błonnik pokarmowy: 15,81 g

11.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)	$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)

Obiad

Rosół z ryżem, mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna: 1088 kcal
Białko ogółem: 38,97 g
Tłuszcz: 40,24 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,87 g
Węglowodany ogółem: 134,38 g
Błonnik pokarmowy: 10,88 g

12.10.2026 (poniedziałek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem truskawkowym (MLE, GLU)	1 porcja (90g)
--	----------------

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 888 kcal

Białko ogółem: 34,15 g

Tłuszcz: 36,52 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,2 g

Węglowodany ogółem: 112,47 g

Błonnik pokarmowy: 13,31 g

13.10.2026 (wtorek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (200g)

Budyń waniliowy (MLE, GLU)

1 porcja (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)

$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)

Jabłko gotowane, przetarte

1 porcja (180g)

Obiad

Zupa selerowa z makaronem, niezabielana, mix (GLU, SEL)

1 porcja (250g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1083 kcal

Białko ogółem: 41,6 g

Tłuszcz: 41,12 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10,06 g

Węglowodany ogółem: 129,98 g

Błonnik pokarmowy: 13,97 g

14.10.2026 (środa)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)
--------------------------------	------------------

Obiad

Zupa z mięsem mielonym z ryżem, niezabielana, mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
--	-----------------

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1056 kcal
Białko ogółem: 39,56 g
Tłuszcz: 38,3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,84 g
Węglowodany ogółem: 145,35 g
Błonnik pokarmowy: 14,41 g

15.10.2026 (czwartek)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)	$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)

Obiad

Zupa ziemniaczana mix	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 992 kcal

Białko ogółem: 36,85 g

Tłuszcz: 39,7 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,77 g

Węglowodany ogółem: 113,26 g

Błonnik pokarmowy: 10,72 g

16.10.2026 (piątek)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jaglaną mix (MLE)

1 porcja (200g)

Jogurt naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kasza manna na mleku z musem jabłkowym (MLE, GLU)

1 porcja (50g)

Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem, niezabielana, mix (SEL)

1 porcja (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1039 kcal

Białko ogółem: 37,4 g

Tłuszcz: 42,37 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 7,71 g

Węglowodany ogółem: 133,82 g

Błonnik pokarmowy: 13,88 g

17.10.2026 (sobota)

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną mix (MLE, GLU)	1 porcja (200g)
Budyń waniliowy (MLE, GLU)	1 porcja (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Koktajl mleczno-bananowy (MLE)	1 porcja (100ml)
--------------------------------	------------------

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 913 kcal
Białko ogółem: 37,63 g
Tłuszcz: 34,7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 9,21 g
Węglowodany ogółem: 103,21 g
Błonnik pokarmowy: 8,56 g

18.10.2026 (niedziela)

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem mix (MLE)	1 porcja (200g)
Jogurt naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
Herbata czarna, napar bez cukru	$\frac{3}{4}$ szklanki (200ml)

II śniadanie

Kefir (MLE)	$\frac{1}{2}$ opakowania (100ml)
Jabłko gotowane, przetarte	1 porcja (180g)

Obiad

Rosół z makaronem, mix (SEL, GLU)	1 porcja (200g)
Kompot jabłkowy	1 porcja (200ml)

Kolacja

Zupa jarzynowa z ziemniakami mix (SEL)

1 porcja (200g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna: 1095 kcal

Białko ogółem: 38,82 g

Tłuszcz: 43,75 g

Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 8,31 g

Węglowodany ogółem: 144,49 g

Błonnik pokarmowy: 16,1 g